「もっと手軽に朝ごはん」

これさえあれば！
朝ごはんをおいしく、簡単に！

農林水産省近畿農政局
「ごはんで活き活きプロジェクト」
『朝ごはん改善手法』

農林水産省

－目　　次－

- 朝ごはんおいしく食べていますか。
  －朝ごはん改善手法－　1～6
- おいしい『ごはん』の炊き方（炊飯器編）　7～8
- おいしい『ごはん』の炊き方（土鍋編）　9
- ＜参考＞ごはんをおいしく炊くアイデア　9
- おにぎりを握ろう　10
- 朝ごはんにおすすめ「簡単メニュー」（ごはん編）　11～18
  - ・変わりおにぎり
  - ・卵かけごはん
  - ・簡単丼
  - ・混ぜごはん
  - ・アレンジごはん
- 朝ごはんにおすすめ「簡単メニュー」（おかず編）　19～21
  - ・納豆メニュー
  - ・大根メニュー

朝ごはん、おいしく食べていますか。

日々忙しい中、私たちにとって朝ごはんをゆっくり味わって食べることは難しいことなのかもしれません。
でも、ちょっと思い出してみてください。

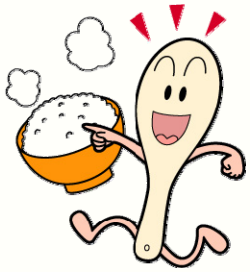
朝焼けの光さす台所で、あるいは、薪の燃えるぱちぱちとした音とともにキャンプ場で感じたごはんが炊きあがってくるあの香りを。
そして、一口食べたときのあの感触を。
ときには、朝ごはんの原風景に立ち返って食べてみたいものですね。
きっとお箸が進むことでしょう。

この冊子には、いろいろな面で朝ごはんを食べやすくするノウハウを掲載しています。
これをご覧になった方が、ごはんをおいしく感じたり、ごはん食を面倒に感じなくなったりして、少しでもごはんを食べていただけるようになれば幸いです。

さあ、朝ごはん、食べてみましょう！

「朝のごはん作りは面倒だ！」と思っていませんか？

☆　毎朝ごはんを炊く必要はありません。



前夜あるいは休日に炊いておき、ラップにくるんで冷蔵または冷凍保存しておけば、朝レンジで温めるだけでOKです。

☆　パックごはん（※）を食べるのもコンビニのおにぎりを食べるのも、立派な「ごはん食」です。

→　パックごはんやコンビニのおにぎりを利用するほか、スーパーには炊飯した白ごはんも売っていますので、これを自宅で炊いたときと同様小分けして、冷蔵又は冷凍保存しておけば、ごはんが炊けないときに便利です。

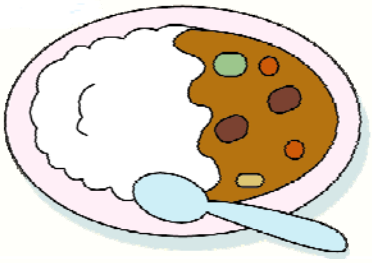
（※）パックごはん：いわゆるレトルト食品のごはんのことです。

☆　初心者やちょっとでも手間を省きたい方には、無洗米の利用もおすすめです。

☆　レンジでごはんが炊けたり料理が作れる様々なグッズが市販されていますので、これらを活用すればさらに便利です。

「おかずが作れないからごはんも食べられない！」と思っていませんか？

☆ 前日の夕食の残りや昼食用に作ったお弁当の残りをうまく活用しましょう。



前日のカレーの残りを朝食べるのも体がシャキッとしてよいのでは。

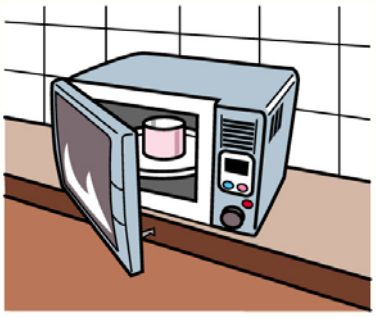
☆ ちょっとした一品でもお箸が進みます。

例えば、納豆かけごはん、卵かけごはんは定番ですね。これ以外にも、ふりかけ、鮭のフレークやきざみ昆布、佃煮、金時豆、漬け物、カット野菜など冷蔵庫に常備しているものがあれば、**調理をしなくてもよいおかず**として重宝します。

いずれにせよ、**普段の朝ごはんに「旅館の朝ごはん」を求めないことが大切です。**スーパー、コンビニ等の総菜でも結構です。

☆ **みそ汁は案外簡単にできるものです。**例えば、油揚げはあらかじめ切って冷凍保存しておいたものを使用、また、乾燥わかめを使用するなどすれば、包丁なしで簡単にみそ汁ができあがります。また、インスタントみそ汁やとろろこんぶなど、手軽なものを使うと便利です。

→ さらに奥の手として、手作りの“インスタントみそ汁”を作り置きしておくという方法もあります。一杯分のみそや具材をラップにくるんで冷蔵または冷凍保存しておき、マグカップに水と一緒に入れてレンジで温めれば出来上がりです。



☆ 簡単にできるおかずもいろいろあります。

別掲『朝ごはんにおすすめ「簡単メニュー」(11頁～)』をご参照下さい。

「ごはんにすると後片付けが面倒！」と思っていませんか？

☆　食べた後の面倒なことといえば**洗い物**です。**これを極限的に少なくなるように試みましょう。**例えば、前夜までにごはんを炊き、これをおにぎりにして冷蔵または冷凍保存しておきます。これをレンジで温めて食べれば、洗い物は全く出ません。

→　ちなみに、ごはんをラップでくるんで冷蔵または冷凍保存するとき、平たくすると食べるとき茶碗に入れなくてはなりませんが、丸くするとそのまま食べられます。

「もっとおいしいごはんの食べ方はないの？」と思っていませんか？

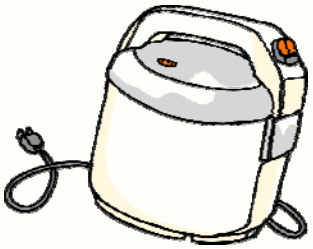
☆　おいしくごはんを保存するには、**炊きあがったばかりのごはんのあら熱をとり**（※）、**早めに冷凍庫に**入れておくと、レンジで温めたときにも炊きたての味、食感が得られます。

→　炊飯後、何日か保存する場合は冷凍室で保存します。ラップでくるんでおにぎり状にするほか、茶碗やカップに入れてラップをかぶせたり、ごはん保存用のタッパー（1膳ずつ保存できる物）に入れたりするなど、好みや状況に応じて工夫してみて下さい。

（※）**あら熱をとる**：器の大きさにもよりますが、普通のごはん茶碗や小さめのタッパーくらいの量でしたら、触って熱く感じない程度まで冷まします。茶碗等に入れずにラップにくるんで保存しようとする場合でしたら熱が逃げやすいので、およそ10分くらいでよいでしょう。

☆　卵かけごはんに食べるラー油をかけるとさらにおいしいと言われています。

炊きたてのごはんには鮭フレークだけでも美味しいでしょう。
炊き込みごはんの素なども活用してみてはいかがでしょうか。



☆　ごはんのおいしさは炊飯器によっても違います。
加圧のできるものがおすすめです。

「ごはんを食べたいけど、食べない習慣が変えられない！」と思っていませんか？

☆　毎日きちんと料理しようとすると、きつくなるのではないでしょうか。**手抜きをする日も必要です。**

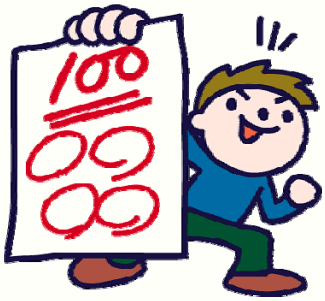
あまり構えないことが大事です。ふりかけ、佃煮が数種類あれば、案外長続きすると言われています。

☆　朝起きてすぐには食べられない方も多いと思われます。

自宅で炊いたごはんをおにぎりにして持参すれば、**職場に着いてからでも食べられます。**もちろん途中の駅ナカでもごはんメニューはあります。コンビニのおにぎりでもOKです。

☆　子どもにとっても、ごはんはゆっくり消化吸収されるので、

授業中も集中が続き、学力にもよいと言われています。
社会人も同様ではないでしょうか。



ダイエット メニュー

☆　玄米や五穀米等を食べると便秘解消に効果があると言われています。ダイエットにもつながるのではないでしょうか。こちらも試してみてはいかがでしょうか。

☆　果実類やヨーグルトなどもごはんのデザートとしておいしく食べることができます。また、ごはんと一緒に牛乳は飲みにくいと感じる方は、カルシウムの吸収が良いと言われる就寝前に飲むなどタイミングを工夫し、1日の栄養バランスを考えてみてはいかがでしょうか。

☆　ごはんをあまり食べなかった子でも、炊きたてのごはんを食べてからは、「炊きたてのごはんはおいしい」と言うようになり、食べる量が増えたということもあります。

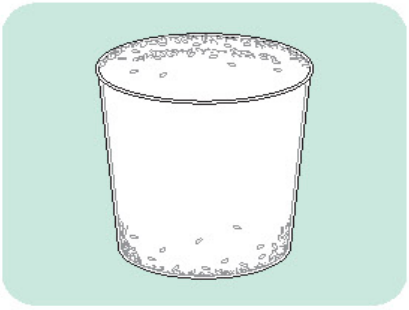
ぜひ今一度、
炊きたてのごはんを体感してみてください。

☆　「ノー残業デー」等には、

早めに家に帰り、夕食づくりや
明日の朝食の準備に参加しましょう。

おいしい『ごはん』の炊き方（炊飯器編）①

① お米をきちんと計る。



お米を計量カップ(180ml。炊飯器に付属)で正確に計って下さい。炊き上がりに影響します。
山盛りにしてからすり切りに。

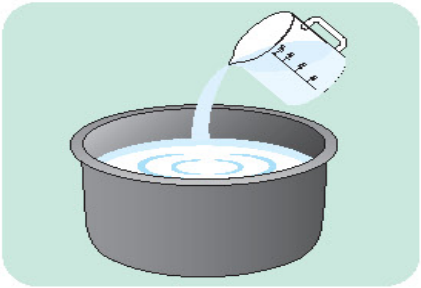
② 手早くリズミカルにお米を洗う。

無洗米なら、洗う手間もいらず、めっちゃ便利！

お米を洗うのは、お米の表面のヌカを落とすためです。
①お米が泳がない程度の水で手早く数回混ぜるようにして洗い、
②さらにたっぷりの水を加えて、軽く混ぜ、すぐに水を捨てます。
③あとは、2～3回水を替えて洗います。
④最後は水気をキチンときりましょう。

炊飯器の内釜が傷つきやすいときは、ボウルを使うようにしましょう。

③ 水加減は、まず炊飯器の目盛りを目安に。



目盛りをよく見て、水の量がお米の量に対して正しいか確認して下さい。

※　内釜の両側の目盛りで、水平に置かれているか分かります。水加減は、硬めのごはんが好きな方は、水の量を目盛りより若干少なくします。
柔らかめが好きな方は、逆に水の量を目盛りより若干多くします。

おいしい『ごはん』の炊き方（炊飯器編）②

④ ごはんを炊く。

早炊き機能(※)を利用すると、炊飯時間を短縮できます。また、予約機能(※)を利用すれば希望の時間に炊き上がるので便利です。

※ メーカーによって呼び方が異なるので、取扱説明書をご覧下さい。

⑤ スイッチが切れたら、しゃもじでほぐして、最後の仕上げ。

ごはんが炊き上がったら、すぐに「しゃり切り」をします。

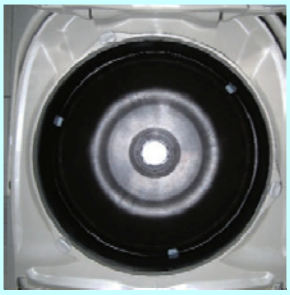
余分な水分を逃すため、釜の底の方からごはん粒をつぶさないよう、大きく掘り起こすようにふんわり混ぜると、ふっくらおいしいごはんになります。

「しゃり切り」をしないと短時間でごはんがくさくなったり、色が悪くなったりします。

Check!! 炊飯器の上ぶた・内がまをきれいに

（上ぶた）

（内がま）



炊きたてのごはんなのにおいしくないと感じるときは、まず炊飯器の上ぶたの汚れを確かめて下さい。上ぶたは毎回掃除するのが理想ですが、少なくとも週に2回は掃除しましょう。

また、内釜のうら、釜底のセンサーなど、炊飯器内の汚れにも気をつけましょう。

おいしい『ごはん』の炊き方（土鍋編）

❶ ❷ までは、炊飯器編と同様。

❸ 水は、米の1.2倍量で。

土鍋に米を入れ、水を米の1.2倍量入れます 。
（米3合なら、180cc×3×1.2＝650cc。） 米に十分浸透させ、ふっくら美味しく炊き上げるため夏場で30分、冬場で1時間吸水させます。

❹ ごはんを炊く。

土鍋のふたをして中火にかけ、全体がゴボゴボと音を立てて沸騰してきたら、弱火にし、10分から15分加熱する。（米の量により様子を見る。ぴちぴちという音がしてきたら、水分がなくなった証拠。）水分がなくなったら、20秒ほど強火にして火を止める。そのまま10分ほど蒸らす。

※ ふたと鍋の間にふきんをはさんでおくと水蒸気がごはんに落ちるのを防いで、美味しくごはんが出来上がります。

＜参考＞ごはんをおいしく炊くアイデア

もち米を加えて炊く

少しパサパサな古米を炊くときは、少量のもち米を入れて一緒に炊くとふっくら炊けます。

昆布を加えて炊く

うまみ成分のグルタミン酸を多く含む昆布（2～3cm程度）と一緒に白米を炊くと、ふっくら美味しく炊けます。

日本酒を加えて炊く

お米を炊くとき、お米と相性の良い日本酒を少量加えると、ふっくら炊けます。

油を加えて炊く

サラダ油やオリーブ油を小さじ半分くらい入れて炊くと、お米につやが出て、ふっくら美味しくなります。

はちみつを加えて炊く

少量のはちみつを入れて炊くと、炊きあがりがふっくら。また甘味も増して、時間が経っても美味しいです。

備長炭を加えて炊く

備長炭は水道水をアルカリ性の水に変えると言われており、お米も美味しく炊けるのです。

おにぎりを握ろう

おにぎりにルールはありません。
塩水を使ったり、塩を手にまぶしたり。
直接手で握ったり、ラップを使ったり。
三角だったり、俵だったり。
しっかり握るか、ふっくら握るか。
具は何を入れるか。それとも入れないか。
握る人、食べる人の数だけ違うおにぎりがあります。
どんなおにぎりも、おいしい。
おいしいおにぎりとは、自分好みのおにぎりなのです。
だから、にぎり方も自分流でOK。

おにぎりのにぎり方の一例（三角）

①お茶椀でごはんの量を確認。

具や形にこだわってオリジナルおにぎりを作って食べるのも楽しいよ。

②左手にラップをひろげ、ごはんをのせる。

④右手をくの字にして、ごはんを回しながら軽く握り、三角形に整える。

③中央に好みの具を置く。
（ラップでそのまま保存する場合は具なしで）

⑤出来上がり。

朝ごはんにおすすめ「簡単メニュー」（ごはん編）

変わりおにぎり（ベーコンエッグ風）

自給率	68%
エネルギー	393kcal
たんぱく質	10.4g
脂質	12.7g
塩分	0.6g

材料／1人分

ごはん・・・・150g　　青しそ・・・・2枚
ベーコン　・・　・・25g
ゆで卵・・・・1/2個

作り方

①ベーコンを幅1.5cm程度に切り、フライパンで軽く焦げ目をつける。
②卵は水から茹で(15分)、殻を取り、細かく切る。
③青しそも細かく切り、全ての材料をごはんに混ぜる。

☆　おにぎりにすると、持ち運びが出来ます。

変わりおにぎり（焼き鮭としょうが）

自給率	95%
エネルギー	317kcal
たんぱく質	12.5g
脂質	2.3g
塩分	0.7g

材料／1人分

ごはん・・・・150g　　青しそ・・・・2枚
鮭フレーク　・・30g
寿司用しょうが・・20g

作り方

①寿司用しょうが、青しそはともに細かく切る。
②焼き鮭フレークと①のしょうが、青しそをごはんに混ぜる。

☆　おにぎりにすると、持ち運びが出来ます。

朝ごはんにおすすめ「簡単メニュー」（ごはん編）

変わりおにぎり（豚肉のしょうが焼き風）

自給率	80%
エネルギー	337kcal
たんぱく質	13.4g
脂質	4.7g
塩分	0.9g

材料／1人分

ごはん・・・・150g
豚肉 ・・ ・・ 40g
カイワレ大根・・10g
土しょうが・・・・10g
しょうゆ・・・・5g
味付けのり・・・・少々

作り方

①豚肉を食べやすい幅に切る。
②土しょうがをすり下ろし、しょうゆに混ぜる。
（しょうが焼きのたれでもOK）
③①をフライパンで軽く焼き、火が通ったら②を掛け焼き上げる。
④③をごはんに混ぜ、フライパンに残ったたれを掛け、カイワレ大根を細かく刻んでごはんに混ぜる。
⑤味付けのりを刻んで混ぜる。
☆ おにぎりにすると、持ち運びが出来ます。

洋風お茶漬け

自給率	89%
エネルギー	299kcal
たんぱく質	7.4g
脂質	3.3g
塩分	2.7g

材料／1人分

ごはん・・・・150g
溶けるスライスチーズ ・・10g
お茶漬けのり・・1袋
わさび・・・・少々

作り方

①ごはんに市販のお茶づけのりを2/3程度かけ、溶けるスライスチーズをのせ、さらに残ったお茶漬けのりをその上に振りかける。
②熱湯を注いで出来上がり。
③お好みでわさびをどうぞ。

朝ごはんにおすすめ「簡単メニュー」（ごはん編）

手間のかからない朝ごはんと言えば、卵掛けごはんですね！
定番中の定番ですが、好みに具材をアレンジすると結構たのしめます。

卵かけごはん（生卵＋削りかつお）

自給率	83%
エネルギー	370kcal
たんぱく質	20.5g
脂質	5.1g
塩分	1.1g

材料／1人分

ごはん・・・・150g　　しょうゆ・・・・5g
生卵 ・・・・　　1個
削りかつお・・15g
ねぎ・・・・少々

作り方

生卵を割って、ごはんに乗せ、削りかつおを添える。（写真は卵黄のみ）
☆買い置きしてある食材の代表格の卵。
手軽に調理が出来る卵は、朝ごはんの強い味方。削りかつおを乗せるだけで、ひと味違った味に。

卵かけごはん（生卵＋塩昆布）

自給率	82%
エネルギー	325kcal
たんぱく質	10.4g
脂質	4.6g
塩分	2.0g

材料／1人分

ごはん・・・・150g
生卵 ・・・・　　1個
塩昆布・・・・10g
ねぎ・・・・少々

作り方

生卵を割って、ごはんに乗せ、塩昆布を添える。（写真は卵黄のみ）

☆塩昆布の程よい塩けと生卵がベストマッチ。

朝ごはんにおすすめ「簡単メニュー」（ごはん編）

卵かけごはん（生卵＋明太子）

自給率	81%
エネルギー	363kcal
たんぱく質	17.1g
脂質	5.9g
塩分	2.4g

材料／1人分

ごはん・・・・150g
生卵 ・・・・　　1個
明太子・・・・40g
カイワレ大根・・・・3g

作り方

お茶碗でごはんと明太子を混ぜ、その上に生卵をのせる。

☆ピリ辛明太子が食欲をそそります。

卵かけごはん（その他トッピング）

☆　生卵＋白菜キムチ
☆　生卵＋韓国のり
☆　生卵＋ゆずこしょう
☆　生卵＋のりの佃煮
☆　生卵＋ツナ缶
☆　生卵＋鮭フレーク
☆　生卵＋各種ふりかけ
☆　卵黄＋フライドオニオン＋こしょう

まだまだいろいろな食べ方があります。あなた好みの食べ方を発見して下さいね。

朝ごはんにおすすめ「簡単メニュー」(ごはん編)

なめ茸ポパイ丼

自給率	85%
エネルギー	312kcal
たんぱく質	5.2g
脂質	5.7g
塩分	0.6g

材料／1人分

ごはん・・・・150g
ほうれんそう・・・・2株(40g程度)
びん詰なめ茸・・大さじ1

作り方

①ほうれん草は洗って水気を切り、2cmくらいに切る。
②フライパンに油を引き、①を軽く炒め、5割方火が通ったら、びん詰めなめ茸を加え、ほうれん草に火が通るまで(約30秒程度)炒める。
③②をごはんにのせて、出来上がり。

スタミナなめ茸ポパイ丼

自給率	71%
エネルギー	390kcal
たんぱく質	8.5g
脂質	12.4g
塩分	0.7g

材料／1人分

ごはん・・・・150g
ほうれんそう・・・・2株(40g程度)
びん詰なめ茸・・大さじ1
卵(卵黄)・・・・1個

作り方

①ほうれん草は洗って水気を切り、2cmくらいに切る。
②フライパンに油を引き、①を軽く炒め、5割方火が通ったら、びん詰めなめ茸を加え、ほうれん草に火が通るまで(約30秒程度)炒める。
③②をごはんにのせる。
④③に卵黄をのせて、出来上がり。

朝ごはんにおすすめ「簡単メニュー」（ごはん編）

時間のない朝こそ、「ちゃちゃとまぜごはん」なのです。いずれも調理時間はたったの2～3分程度。食べる時間がない時は、おにぎりにして通勤中や職場でどうぞ！

じゃこチーズごはん

自給率	83%
エネルギー	334kcal
たんぱく質	10.6g
脂質	6.0g
塩分	0.9g

材料／1人分

ごはん・・・・150g
ちりめんじゃこ ・・ 15g
白ごま・・・・5g
青しそ・・・・1枚
スライスチーズ ・・ 10g

作り方

① 青しそは、キッチンはさみで千切りし、チーズは小さくちぎる。
② 温かいごはんにちりめんじゃこ、白ごま、チーズを入れてかき混ぜ、青しそを散らす。

鮭フレークごはん

自給率	80%
エネルギー	343kcal
たんぱく質	11.4g
脂質	6.7g
塩分	0.3g

材料／1人分

ごはん・・・・150g
鮭フレーク ・・15g
白ごま・・・・5g
青しそ・・・・1枚
スライスチーズ ・・ 10g

作り方

① 青しそは、キッチンはさみで千切りし、チーズは小さくちぎる。
② 温かいごはんに鮭フレーク、白ごま、チーズを入れてかき混ぜ、青しそを散らす。

チーズとごはんって意外に合いますよ。ちりめんじゃこや鮭フレークの替わりにツナ缶もお勧めです。

朝ごはんにおすすめ「簡単メニュー」（ごはん編）

焼き鮭と梅干しの混ぜごはん

自給率	90%
エネルギー	331kcal
たんぱく質	14.2g
脂質	4.0g
塩分	1.4g

材料／1人分

ごはん・・・・150g　　ねぎ・・・・少々
焼き鮭・・・・30g　　白ごま・・・・3g
梅干し・・・・6g　　刻みのり・・少々

作り方

①ごはんにほぐした焼き鮭（市販の鮭フレークでもOK）と梅干しを加え、ざっくり混ぜる。
②①にねぎ、刻みのりをのせる。
③お好みで白ごまをトッピング。

お茶をかけてお茶漬けにするともっと簡単に食べられます。少しわさびを入れると食欲が沸きますよ。

焼き鮭とべったら漬けの混ぜごはん

自給率	89%
エネルギー	329kcal
たんぱく質	13.0g
脂質	3.9g
塩分	0.4g

材料／1人分

ごはん・・・・150g　　ねぎ・・・・少々
焼き鮭・・・・30g　　白ごま・・・・3g
べったら漬け・・10g

作り方

①ごはんにほぐした焼き鮭（市販の鮭フレークでもOK）と荒みじんしたべったら漬け（市販されているたくあん等でもOK）を加え、ざっくり混ぜる。
②①に小口に切ったねぎをのせる。
③お好みで白ごまをトッピング。

朝ごはんにおすすめ「簡単メニュー」（ごはん編）

明太とうふごはん

自給率	87%
エネルギー	398kcal
たんぱく質	15.9g
脂質	9.9g
塩分	1.4g

材料／1人分

ごはん・・・・150g
絹ごし豆腐・・・・100g
明太子・・・・30g
ねぎ・・・・少々
ごま油・・・・5g

作り方

①絹ごし豆腐はペーパータオルで包み、5分ほどおいて水切りをする。
②ねぎは小口切りにする。
③明太子は薄皮に切り目を入れて身をしごきだし、ねぎ、ごま油と混ぜ合わす。
④①の豆腐をスプーンですくってごはんにのせ、②、③をのせて、出来上がり。

キムチとうふごはん

自給率	85%
エネルギー	365kcal
たんぱく質	9.3g
脂質	8.1g
塩分	1.4g

材料／1人分

ごはん・・・・150g
絹ごし豆腐・・1/4丁(85g)
白菜キムチ・・・・30g
ニラ・・・・10g
ごま油・・・・5g
しょうゆ・・・・5g
七味・・・・適量

作り方

①絹ごし豆腐に少量のごま油をたらす。
②①に白菜キムチ、ニラを加え、混ぜる。
③ごはんに②をのせ、しょうゆ、七味をかける。

朝ごはんにおすすめ「簡単メニュー」（おかず編）
【納　豆】

トマト納豆

自給率	89%
エネルギー	111kcal
たんぱく質	8.2g
脂質	4.8g
塩分	0.5g

材料／1人分

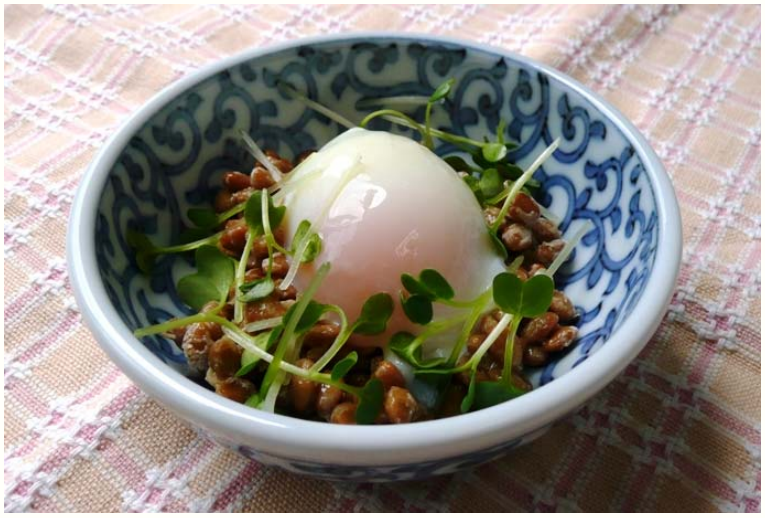
納豆・・・・1パック　　からし・・少々
ミニトマト・・・・30g
ねぎ・・・・少々
添付のたれ・・・・1袋

作り方

①ミニトマトは4つ割りにし、ねぎは小口切りにする。
②納豆と①を合わせ、添付のたれを加えてよく混ぜ、添付のからしを添える。

温玉納豆

自給率	67%
エネルギー	142kcal
たんぱく質	11.7g
脂質	7.6g
塩分	0.4g



材料／1人分

納豆・・・・1パック
温泉卵・・・・1個
カイワレ大根・・・・10g
添付のたれ・・・・1袋

作り方

①カイワレ大根は2cm長さに切る。
②納豆に添付のたれを加え、よく混ぜる
③器に②を盛って①を散らし、温泉卵を乗せる。混ぜてから味見をし、足りなければしょうゆをかける。

朝ごはんにおすすめ「簡単メニュー」（おかず編）
【納　豆】

いか納豆

自給率	99%
エネルギー	142kcal
たんぱく質	17.7g
脂質	5.2g
塩分	0.6g

材料／1人分

納豆・・・・1パック
いかの刺身・・・・50g
刻みのり、ねりわさび・・・・各少々
しょうゆ・・・・2g

作り方

①納豆といかの刺身を盛り合わせ、刻みのりとわさびを添え、しょうゆをかける。

キムチ納豆

自給率	85%
エネルギー	108kcal
たんぱく質	8.2g
脂質	5.6g
塩分	0.2g

材料／1人分

納豆・・・・1パック
白菜キムチ・・・・10g
ねぎ・・・・少々
白ごま・・・・2g

作り方

①納豆とキムチを盛り合わせ、ねぎを添え、白ごまをまぶす。
②お好みで添付のたれを加える。

朝ごはんにおすすめ「簡単メニュー」（おかず編）

【大　根】

しらすおろし

自給率	92%
エネルギー	41kcal
たんぱく質	4.4g
脂質	0.3g
塩分	1.3g

材料／1人分

大根・・・・100g
しらす干し・・・・15g
青しそ・・・・1枚
ポン酢しょうゆ・・・・大さじ1/2～1

作り方

①大根はおろして汁気を切る。
②青しそは、あらみじんに切る。
③①の大根おろしにしらす干し、②をのせ、ポン酢しょうゆをかける。

明太子おろし

自給率	47%
エネルギー	67kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	3.3g
塩分	0.8g

材料／1人分

大根・・・・100g
明太子・・・・15g
カイワレ大根・・・・3g
白ごま・・・・5g

作り方

①大根はおろして汁気を切る。
②明太子は1㎝厚さに切って軽くほぐす。
③①の大根おろしに②、カイワレ大根をのせ、お好みで白ごまを散らす。

＜大根おろしの極意は、おろす部分とおろし方にあり＞

大根の辛み成分は、皮に近い形成層と呼ばれる部分に集中しています。辛い大根おろしが好みなら、おろし金に対して直線に力をこめて一気にすりおろすとより辛味が増します。一方、辛味を減らしたい場合は、くびの方を使い、輪切りにした側面からゆっくりと円を書くようにすりおろします。また、皮の方に辛みがあるので、芯の部分を使用すると辛みは減少しますよ。

監修　京都女子大学家政学部教授･医学博士　宮崎由子氏

「ごはんで活き活きプロジェクト」について

近畿農政局では、米の消費拡大、さらには食料自給率の向上に向けた活動として、「ごはんで活き活きプロジェクト」の取組を平成22年度に実施しました。これは、大消費地をかかえながらも朝食にごはんを食べる人の割合が低いと言われる近畿地方において、どのようにしたら朝食にもっとごはん（米）を食べてもらえるか、ということを考えて取り組んだものです。

取組の手始めとして、当局職員が自らの米の消費行動を検証することとして、アンケート調査や「ミニ討論会」等を実施してまいりました。これらの結果を踏まえ、朝ごはんを改善する有効な手法を整理したものが、この『もっと手軽に朝ごはん』です。

本資料を参考に、ごはん食を楽しんでいただけましたら幸いです。

また、参考となる情報がありましたら、どうぞ当局までお寄せください。

今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

平成23年1月

参考資料 『健康的な食生活は「ごはん」から』 近畿農政局

農林水産省HP 『めざましごはん』

http://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/mezamasi.html

問い合わせ先

近畿農政局企画調整室

〒602-8054 京都市上京区西洞院通り下町者町下ル丁子風呂町

TEL 075-414-9036

http://www.maff.go.jp/kinki/kikaku/jikyuritu/index.html